

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日				
	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール		
10:00	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール	スタジオ	静なるスタジオ	プール		
10:15~10:30	ひめトレ			10:25~10:45	ストレッチ体操		10:15~10:45	メディカル体操 maco		10:15~10:45	バレトン 林		10:15~10:35	ローラーストレッチ						
11:00	10:45~11:15			11:00~12:00	機能改善ヨガ maco		11:00~11:30	かんたんエアロ 白須		11:00~11:30	かんたんエアロ 林		10:45~11:15	ポル・ド・ブラ 沢田		11:00~11:30	水泳フポイント 定田	10:45~11:30	ポル・ド・ブラ 宮氏	
11:30~12:00	かんたんエアロ 鈴木あ		11:00~11:30	アクアキネシス 宮氏		11:45~12:30	トータル エンディング 鈴木あ		11:45~12:15	ポル・ド・ブラ 鈴木あ		11:30~12:15	ZUMBA Kyathy☆		11:45~ 熱波浴		11:40~12:00	ストレッチ体操		
12:00	12:20~13:05			12:15~12:45	ピラティス 沢田		12:40~13:10	ポル・ド・ブラ 沢田	12:40~13:10	リラックス アロマストレッチ		12:25~13:10	ベリー シェイプ 鈴木あ		12:30~13:00	やわらか ボディストレッチ		12:10~12:55	機能改善ヨガ maco	
13:00	13:20~14:05			12:55~13:40	チャレンジエアロ 沢田		13:20~13:50	かんたんSTEP 沢田		13:20~14:05	エンジョイ STEP 沢田		13:20~14:05	トータル エンディング 沢田		13:30~14:00	アクアキネシス 宮氏	13:10~13:55	週替わり オリジナル レッスン	
14:00	14:15~15:00			13:55~14:40	ダンスエアロ 津布良		14:00~14:30	ピラティス 鈴木あ		14:20~14:50	かんたんエアロ 鈴木あ		14:15~14:45	ダイエットヨガ 宮氏		14:15~ 熱波浴		14:05~14:50	エンジョイエアロ 白須	
15:00	15:10~15:55			14:50~15:50	アロハフラ ハウオリ晴美		14:40~15:40	リラクゼーションヨガ 鈴木あ		15:00~15:45	GROUP FIGHT 井口		15:00~15:30	ヘルスケアエクササイズ 宮氏		15:00~15:45	はじめて ストリートダンス 松宮	14:00~14:30	リラックス アロマストレッチ	
16:00	16:10~16:55																			
17:00																				
18:00																				
19:00	18:40~19:00			19:30~20:00	ダイエットヨガ 宮氏		19:15~20:00	機能改善ヨガ maco		19:45~20:30	チャレンジエアロ 沢田		18:40~19:00	ストレッチ体操		19:15~20:00	GROUP FIGHT 白須		19:30~20:15	週替わり オリジナル レッスン
20:00	20:10~20:55			20:15~21:00	チャレンジ STEP 沢田		20:10~20:30	ストリートダンス入門 YUCO		20:40~21:25	トータル エンディング 沢田		20:15~21:00	GROUP POWER 宮武		20:15~20:45	水中ウォーキング 横田		20:30~ 熱波浴	
21:00				21:10~21:40	ピラティス 沢田		20:35~21:20	ストリートダンス YUCO		20:30~21:00	水泳フポイント 小野		20:30~21:00	アクアジム 宮氏		20:50~21:20	フィンスイミング 横田			
22:00																				

日曜日・祝祭日は、イベントやお楽しみ特別レッスンを開催いたします。 ※スケジュールは、フロントにてお渡しいたします。



# エル・スポーツ彦根 レッスンプログラムのご紹介

代行・休講につきましてはスタジオ前にて告知いたします。日曜・祝祭日レッスンにつきましては、別紙にてご案内いたします。フロントにてお受け取りくださいませ。

## 心肺機能向上とシェイプアップを目的としたエアロビクスのクラスです。

プログラム	強度・難度	時間	内容
かんたんエアロ	★	30分・45分	エアロビクスの基本ステップを覚えるクラスです。エアロビクスに慣れた方もご自身の姿勢チェックに最適です。
エンジョイエアロ	★★	45分	エアロビクスの基本ステップを組み合わせたエアロビクスです。
チャレンジエアロ	★★★	45分	エアロビクスのステップをつなぎ合わせたコンビネーションクラスです。エアロビクスに慣れてこられた方にオススメのクラスです。
ダンスエアロ	★★	45分	エアロビクスの基本ステップに、ポーズ、アームワーク、アクセントなどダンス要素を加え、徐々にダンススタイルにアレンジしていきます。
かんたんSTEP	★	30分	STEPの昇り方、降り方から基本ステップを知るためのクラスです。単調な動きの多いクラスです。
エンジョイSTEP	★★	45分	ステップ台を使い基本ステップの踏み台昇降運動を行うクラスです。
チャレンジSTEP	★★★	45分	ステップ台を使い、色々なステップを組み合わせたコンビネーションを楽しむクラスです。エンジョイSTEPに慣れてきた方にオススメのクラスです。

## 筋力アップとシェイプアップを目的としたクラスです。

プログラム	強度・難度	時間	内容
GROUP FIGHT	★★	45分	テンポの良い音楽に合わせてキック!パンチ!ボクシングや空手、ムエタイなどの格闘技の動きを行うエクササイズ!ストレス解消や心肺持久力向上に効果的です。
GROUP POWER	★★	45分	バーベルを用いて全身を効果的にトレーニング出来るクラスです。スクワットやプレス、カール等をベースとしたシンプルな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行います。
トータルコンディショニング	★★	45分	均整の取れた身体づくりを目標とした筋力トレーニング中心のクラスです。

## 音楽に合わせて楽しむダンス系のクラスです。

プログラム	強度・難度	時間	内容
バレトン	★	30分・45分	バレエの要素が入ったシンプルなエクササイズです。音楽に合わせて全身を動かし、筋バランスを整え、スタイルアップを目指しましょう。
ボル・ド・ブラ	★	30分・45分	コンセプトは「立って動くピラティス」。肩甲骨周辺を動かすことにより、肩こりの改善やシェイプアップ効果が期待できます。
ヘルスケアエクササイズ	★	30分	音楽に合わせて様々なツールを使用し、楽しく全身を動かすエクササイズです。姿勢の改善や、肩こりの解消などの効果があり、どなたでも受講していただけます。一緒に健康になりましょう。
ZUMBA	★	45分	ラテン系エクササイズをベースに、サルサ・サンバ・メレンゲなど様々なフィットネス系ダンスステップを組み込んだ新しい動き!フィットネス効果の高いダンスプログラムです。
ベリーシェイプ	★	45分	中東発祥の「ベリーダンス」をベースにしたシェイプアップエクササイズです。楽しく踊りながらお腹周りを中心に全身のシェイプアップを行います。
アロハフラ	★	60分	ハワイアンを聞きながらゆったりとしたダンスを踊るクラスです。骨盤周辺を主に使うので下腹部のシェイプアップにつながります。
はじめてストリートダンス	★	45分	音楽に合わせてながら、振り付けを覚え、ダンスを行うクラスです。
ストリートダンス入門	★	20分	リズムの取り方などを学び、ダンスの基礎を習得するレッスンです。初めての方、もう一度基礎から始めたい方にオススメです。
ストリートダンス	★★	60分	ストリートダンス入門、はじめてストリートダンスに慣れてきた方にオススメのクラスです。振り付けを中心に行うクラスです。

## 健康づくりとリラクゼーションのクラスです。

プログラム	強度・難度	時間	内容
ひめトレ	★	15分	ストレッチボール「ひめトレ」を使い、日常生活でゆるんだ骨盤周りの筋肉(骨盤底筋群)を鍛える簡単な効果的なエクササイズです。
ローラーストレッチ	★	20分	ストレッチボールを使って、背骨を人が本来持っているナチュラルなカーブにに戻すストレッチです。身体の歪み・肩こり・腰痛改善に役立つ「魔法のストレッチ」です。
ダイエットヨガ	★	30分・45分	全身の筋肉を動かし、代謝を高めることができるヨガ・エクササイズです。ほっそりと引き締まった美しいからだをつくりましょう。
ピラティス	★	30分	姿勢矯正やシェイプアップに効果が高いと言われているピラティスの入門編です!!ピラティスの基本動作をマスターしましょう!
ストレッチ体操	★	20分	柔軟性を向上させるクラスです。トレーニング前後におすすめです。
メディカル体操	★	30分	肩こり・腰痛・膝痛などの解消を目的とし、ストレッチでは届かない深部に刺激を入れます。
リラクゼーションヨガ	★	60分	身体の歪みを直し、ゆるみを引き締め、縮みをほぐしながら、自然治癒力を高めるレッスンです。
機能改善ヨガ	★	45分・60分	自分の身体の動きの癖を知り、身体に負担をかけない動きへ導きます。固くなった筋肉をリリースし、身体の使い方を丁寧に見つめていき、動きの質を高めます。

## ホットな癒やしの空間=静なるスタジオで行うクラスです。

プログラム	強度・難度	時間	内容
やわらかボディストレッチ	★	30分	温かい専用スタジオで行うことにより、通常より安全で高いストレッチ効果を得ることができます。
リラクサアロマストレッチ	★	30分	やわらかいアロマの香りの中で、心地よいストレッチを行うことでリラクゼーション効果を倍増します。

## プールで行う水中運動と水泳のクラスです。

プログラム	強度・難度	時間	内容
はじめて水泳	★	30分	水慣れからクロールの基礎までを学べるクラスです。初心者のかたにオススメです。
水泳ワンポイント	★	30分	あらゆるレベルに応じた4泳法のポイント指導を行います。
フィンスイミング	★	30分	フィン(脚ひれ)を付けての水泳レッスンです。スピード感がたまらない!魚になった気持ちで泳ぎましょう!
水中ウォーキング	★	30分	水中で効果のある歩き方を身につけながら、基礎体力を向上させるクラスです。これから水中エクササイズを始める方にオススメです。
アクアビクス	★	30分	音楽を使っただけの水中心エアロビクスです。楽しく身体を動かしましょう。
アクアジム	★	30分	水中器具を利用して行う筋力トレーニングです。
ホースDEアクア	★	30分	ザ・ホースを浮具・抵抗具として使ったアクアエクササイズです。どなたでもできる単純な運動で全身のシェイプアップを行います。
ミットアクア	★	30分	音楽に合わせてミットを使い水抵抗を利用して水中運動を行います。
アクアキネシス	★	30分	肩・腰・膝の機能改善を目的とした水中運動を行います。ボールやビート板を使い、自分に合った強度で各関節・筋肉を使いやすくします。関節の痛みや姿勢を改善したい方にオススメです!

## プールサウナで行うプログラムです。※シャワーなどで体を温めた後、よく拭いてサウナ前に集合してください。

プログラム	強度・難度	時間	内容
熱波浴	★	15分	北欧で盛んに行われるサウナ石にユーカリのアロマ水をかけ、蒸気熱と香りを楽しむサウナ浴です。新陳代謝の促進、血行の改善、花粉症の予防改善効果、身体の清浄作用、自然治癒力を高めます。

エル・スポーツ彦根

〒522-0052 滋賀県彦根市長曾根南町478

TEL: 0749-24-8055

URL <http://www.ls-hikone.com>

◎営業時間/月曜日～金曜日 8:30～23:30 土曜日 10:00～21:30 祝祭日 10:00～20:30 日曜日 10:00～18:30 ◎休館日/毎月 15日・末日(2月を除く)・年末年始・夏季休館日